



藤沢記者クラブ各位

「健康フェス in ふじさわ」を開催します

藤沢市内、地域で健康づくりのため活躍しているボランティアのみなさんと一緒に、健康に着目した、子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。夏休みの宿題のヒントとなるようなブースなど、バラエティに富んだ企画をご用意しています。

(健康づくり課と藤沢市ボランティア団体のみなさまによる共催事業です)

日時：7月19日(土)午前10時～午後1時
会場：藤沢市保健所・南保健センター 1階～3階
対象：市民(子どもから大人まで)

【測定ブース】で測ってみよう

- 骨密度 (将来、骨粗鬆症になりそう!?)
- 足趾力 (あなたの足の指先の力はどのくらい?)
- 歩行姿勢 (歩き方のクセ、直しませんか)
- 乳がん触診 (触診モデルで乳がんを知ろう!)

【体験ブース】も盛りだくさん!

- 運動サポーターさんと一緒に
藤沢市のオリジナル体操「かわせみ体操」しよう!
- 野菜はかり体験 (一日に食べたい野菜量は!?)
- 世界に一つだけの「デンタルフロス」を作ろう
- 指で?! 型取り体験
- なりきり体験「歯医者さん」(おうちの人の歯をしてみるよ!)
- なりきり体験「お医者さん」(白衣を着て、おうちの人の血圧を測ってあげよう!)

「チャレンジクッキング」! (要事前申込・先着順)

小学生：先着20人、参加費：300円
 時間：10時30分～12時30分、
 メニュー：サンドイッチ・コールスローサラダ・ラッシー (包丁はつかわないよ)
 申込：7月2日(水)から、氏名、日中の連絡が取れる電話番号を記載したメールを、
 4clover.1965@gmail.com(原島)まで
 協力：藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会



【同時開催】

ラジオ体操講習会～正しい方法で効果をアップ!～

(要申込)

日時：2025年7月19日(土) 11時～12時

会場：藤沢市保健所・南保健センター3階

講師：全国ラジオ体操連盟指導委員 藤元 直美 先生

対象者：市内在住・在学・在勤の方 先着50人

申込開始日：6月30日(月)から

問い合わせ：

(公財)藤沢市保健医療財団 保健事業課まで

電話 0466-88-7311 又は

FAX 0466-86-6065 (氏名・電話番号明記)



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

【この資料に関する問い合わせ先】

藤沢市役所 健康医療部 健康づくり課

内線：7141

担当：八田・桐山・山本

直通：0466(50)8430